Infosanté

Rédaction le 16 septembre 2020.

Dernière mise à jour le 24 juin 2022

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/mal-aigu-des-montagnes

Mal aigu des montagnes, maladies d'altitude

Qu'est-ce que c'est ?

Les maladies d'altitude sont des maladies qui peuvent apparaître assez rapidement si vous vous trouvez en haute altitude, au-dessus de 2000 ou 2500 mètres. Ces maladies sont liées au fait que l'air est pauvre en oxygène à cette altitude.

Il existe plusieurs maladies d'altitude :

- le mal aigu des montagnes ;
- l'œdème pulmonaire de haute altitude ;
- l'œdème cérébral de haute altitude.

Mal aigu des montagnes

Les premiers signes d'un mal aigu des montagnes sont généralement :

- un mal de tête qui arrive tout d'un coup ;
- avec un des symptômes suivants :
    - fatigue,
    - faiblesse,
    - vertiges,
    - nausées, vomissements ou moins d'appétit.

Ces symptômes apparaissent généralement si vous restez 6 à 12 heures en haute altitude.

Œdème de haute altitude

Parfois, d'autres symptômes apparaissent dans les heures ou les jours qui suivent, à cause d'une accumulation d'eau (œdème). L'eau peut s'accumuler :

- dans les poumons, on parle alors d'œdème pulmonaire de haute altitude ;
- dans le cerveau, on parle alors d'œdème cérébral de haute altitude ;
- ailleurs dans le corps (Comment pouvez-vous reconnaître une maladie d'altitude ?)

Parfois, un œdème pulmonaire ou cérébral de haute altitude peut apparaître alors qu'il n'y a pas eu de mal de tête avant.

Les maladies d'altitude sont graves. La situation peut vite s'aggraver et peut être mortelle sans intervention.

Pourquoi et comment une maladie d'altitude apparaît-elle ?

- Au niveau de la mer, l'air est riche en oxygène. Plus vous montez en altitude, plus l'air devient rare et pauvre en oxygène.
- Plus vous montez rapidement, plus vous avez de risque d'avoir une maladie d'altitude.

Quels sont les facteurs de risque ?

On ne sait pas exactement pourquoi certaines personnes souffrent d'une maladie d'altitude. On sait cependant que votre risque de souffrir d'une maladie d'altitude augmente si :

- vous avez déjà souffert d'une maladie d'altitude ;
- vous vivez à moins de 900 mètres d'altitude ;
- vous montez trop vite trop haut et que vous y passez la nuit ;
- vous faites un effort important ;

- il fait froid.

Quelle est sa fréquence ?

Au-dessus de 2500 mètres, 1 personne sur 4 souffre d'un mal aigu des montagnes. Au-dessus de 4000 mètres, un peu moins d'1 personne sur 2. Au-dessus de 5000 mètres, 1 personne sur 2.

Sur 10 personnes souffrant d'œdème pulmonaire lié à l'altitude, environ 7 se trouvent entre 3000 et 4500 mètres d'altitude.

Comment pouvez-vous reconnaître une maladie d'altitude ?

Mal aigu des montagnes

La principale plainte est le mal de tête. Vous avez peut-être un mal aigu des montagnes si, en plus du mal de tête,

- vous êtes fatigué ;
- vous vous sentez faible ;
- vous avez des vertiges ;
- vous avez des nausées, vous vomissez ou vous avez moins d'appétit.

Vous pensez avoir un mal aigu des montagnes ? Vous devez agir **rapidement** (Que pouvez-vous faire ?).

Si vous ne faites rien, la situation peut vite s'aggraver. Vous pouvez développer un œdème pulmonaire ou cérébral d'altitude (voir ci-dessous).

Mal aigu des montagnes avec œdème pulmonaire

En cas de mal aigu des montagnes avec de l'eau dans les poumons (œdème pulmonaire), vous avez surtout des symptômes respiratoires :

- vous toussez :
    - d'abord une toux sèche ;

    - après 1 ou 2 jours, votre toux peut faire remonter des crachats (expectorations) mousseux ; ces crachats peuvent être rouges à cause du sang ;

- vous êtes essoufflé·e, d'abord à l'effort, puis même au repos ;
- votre cœur bat vite ;
- vous sentez une pression dans votre poitrine ;
- vos lèvres deviennent bleues (cyanose).

Ces symptômes apparaissent 1 à 4 jours après l'arrivée à haute altitude. Vos plaintes s'aggravent si vous vous couchez.

Mal aigu des montagnes avec œdème cérébral

En cas de mal aigu des montagnes avec de l'eau dans le cerveau (œdème cérébral), vous pouvez avoir les symptômes suivants :

- vos mouvements sont maladroits ;
- vous avez des nausées, des vomissements ;
- vous avez une sensation de tête vide ;
- vous voyez des choses qui n'existent pas (hallucinations) ;
- la lumière vous gêne et vous ne voyez pas normalement (troubles visuels) ;
- vous vous comportez différemment (changements de comportement) ;
- vous avez des signes de paralysie ;
- vous avez de la fièvre ;
- votre niveau de conscience diminue.

Comment est posé le diagnostic ?

Votre médecin pose le diagnostic sur base des plaintes et des symptômes qui apparaissent pendant un séjour ou une ascension à haute altitude.

Que pouvez-vous faire ?

Vous acclimater

Votre avez moins de risque de développer une maladie d'altitude si vous montez lentement et si vous prenez suffisamment de temps pour vous acclimater. Votre corps a alors le temps de s'adapter au fait que l'air est plus rare et qu'il y a moins d'oxygène. Votre corps s'adapte, par exemple, en vous faisant respirer plus vite et en produisant plus d'urine.

La capacité d'adaptation à haute altitude varie d'une personne à l'autre. Par conséquent, essayez de monter suffisamment lentement et d'augmenter progressivement l'altitude à laquelle vous passez la nuit.

Pour diminuer votre risque de développer une maladie d'altitude, suivez les conseils suivants :

- Vous voulez passer la nuit au-dessus de 2800 mètres d'altitude ?
    - Dormez une nuit avant à une altitude intermédiaire.
- Vous voulez passer la nuit au-dessus de 3000 mètres d'altitude ?
    - Ne dépassez pas 500 mètres entre 2 nuits : vous pouvez monter plus haut, mais vous devez redescendre pour que la différence d'altitude entre les 2 lieux où vous passez la nuit ne soit pas supérieure à 500 mètres ;
    - Prenez un jour de repos chaque fois que vous êtes monté de 1000 mètres, ou au moins un jour de repos tous les 3 à 4 jours

Vous avez déjà souffert d'une maladie d'altitude et, pour une raison valable, vous ne pouvez pas prendre le temps de monter lentement ? Vous pouvez alors prendre un médicament pour prévenir une maladie d'altitude. Discutez-en toujours avant avec votre médecin (Que peux faire votre médecin ?)

En cas de symptômes, redescendre

- Vous êtes à plus de 2500 mètres d'altitude, vous avez mal à la tête et vous avez, par exemple, des vertiges, de la fatigue, moins d'appétit, des nausées ou des vomissements ?
    - Ne montez pas plus haut car vous avez peut-être une maladie d'altitude.
- Vous vous reposez, mais vos plaintes ne diminuent pas ?
    - Descendez ;
    - Faites-vous accompagner ;
    - Planifiez votre itinéraire de retour ;
    - Descendez au moins 500 mètres plus bas, par exemple là où vous avez dormi la fois précédente sans avoir de symptômes.
- Vous avez juste mal à la tête ?
    - Vous pouvez prendre un médicament pour diminuer votre mal de tête, par exemple, du paracétamol.

Si des enfants ont des signes qui font penser à une maladie d'altitude, il faut immédiatement les ramener à plus basse altitude.

Que peut faire votre médecin ?

Prévention

Votre médecin peut vous prescrire un médicament pour empêcher (prévenir) une maladie d'altitude si vous avez déjà souffert d'une maladie d'altitude et, pour une raison valable, vous ne pouvez pas prendre le temps de monter lentement.

Le plus souvent, votre médecin vous prescrit de l'acétazolamide (Diamox®).

Traitement

Vous avez un mal aigu des montagnes ?

- Votre médecin peut alors vous donner de l'acétazolamide (Diamox®) et/ou de la cortisone.

Vous avez un œdème pulmonaire ou cérébral de haute altitude ? Il s'agit d'une **urgence** :

- Les services de secours feront tout ce qu'ils peuvent pour vous aider à descendre le plus vite possible.

- En fonction de l'urgence et de l'évolution de vos symptômes, de l'oxygène, de la cortisone et éventuellement des médicaments pour faire baisser la tension seront peut-être nécessaires.

Rédaction le 16 septembre 2020.

Dernière mise à jour le 24 juin 2022

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/mal-aigu-des-montagnes

Liens Utiles

- Conseils de santé aux voyageurs
  https://www.wanda.be/fr/
- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé
  https://www.pharmainfo.be/
- Numéro d'urgence 112
  https://112.be/fr

Sources

- Guide de pratique clinique étranger
  https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm01083
- Répertoire commenté des médicaments - 'Acétazolamide', consulté en mars 2022
  https://www.cbip.be/fr/chapters/2?frag=547
- https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/topics/dmp~AN~T116210
  https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/topics/dmp~AN~T116210